

Tételes étlap 2026.11.16. - 2026.11.22.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
11/16/2026 hétfő	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Tarhonyaleves (tojásmentes)	330.89	79.16	1.35	2.15	0.25	13.24	0.40	0.94		
			Húspogácsa (tojásmentes)	1 232.52	294.86	12.90	20.20	5.76	14.63	0.28	0.52		
			Tökfőzelék (TEJMENTES)	884.30	211.56	4.37	8.29	0.89	29.50	1.32	1.03		
			Teljes kiőrlésű kenyér	555.94	133.00	4.90	1.20	0.30	24.10	0.15	0.45		
			Alma	145.41	34.79	0.40	0.40	0.00	7.00	0.00	0.01		
			Összesen:	3 149.06	753.37	23.92	32.24	7.20	88.47	2.15	2.95		
11/17/2026 kedd	(00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Almalé 100% HD	384.56	92.00	0.50	0.50	0.00	22.00	20.00	0.01		
			Sült csirkemell	611.58	146.31	22.41	5.56	0.75	1.44	0.16	0.96		
			Petrezselymes burgonya	1 012.50	242.22	6.33	1.25	0.15	50.18	0.00	0.42		
			Céklasaláta	123.73	29.60	0.56	0.08	0.00	6.56	4.96	0.60		
			Geszti Eszti	392.50	93.90	1.11	4.32	3.90	11.43	9.45	0.00		
			Szőlő	404.44	96.76	0.72	0.36	0.00	21.72	0.00	0.01		
			Összesen:	2 929.31	700.79	31.63	12.07	4.80	113.33	34.57	2.00		

11/18/2026 szerda (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Vegyes zöldségleves (tej-tojásmentes)	367.50	87.92	2.84	2.24	0.25	13.77	0.27	0.28		
		Afrikai harcsapörkölt	638.10	152.65	14.85	8.36	0.75	4.24	0.34	1.08		
		Tészta köret (tojásmentes)	1 332.44	318.77	3.20	5.92	0.72	61.60	2.69	0.74		
		Káposzta saláta	191.99	45.93	1.49	0.21	0.02	9.23	4.00	0.23		
		Körte	265.62	63.54	0.48	0.36	0.00	14.40	0.00	0.01		
		Alpro vaníliás desszert	454.58	108.75	4.00	2.25	0.38	17.75	13.75	0.18		
		Összesen:	3 250.23	777.56	26.86	19.34	2.12	120.99	21.05	2.52		
11/19/2026 csütörtök (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Zöldséges karalábéleves (tojásmentes)	363.43	86.94	2.10	2.18	0.25	14.42	0.27	0.91		
		Zöldséges sertésragu	948.93	227.02	19.05	13.15	3.06	7.75	0.00	1.01		
		Párolt rizs	1 438.86	344.23	6.40	7.67	0.89	62.00	0.00	0.21		
		Szőlő	337.04	80.63	0.60	0.30	0.00	18.10	0.00	0.01		
		Összesen:	3 088.26	738.82	28.15	23.30	4.20	102.27	0.27	2.14		



ISKOLA ÉTTEREM

11/20/2026 péntek (00641) Felső tej-tojásmentes Komló	E	Lencsegulyás (tojásmentes)	1 152.42	275.70	19.87	8.61	1.90	29.17	0.37	1.23		
		Burgonyás tészta (tojásmentes)	1 865.97	446.40	6.74	7.97	0.95	84.76	2.76	0.57		
		Uborka saláta	118.55	28.36	1.01	0.10	0.00	5.83	4.00	0.13		
		Összesen:	3 136.94	750.46	27.62	16.68	2.85	119.76	7.13	1.93		

.....
Üzletvezető

.....
Konyhafőnök

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!